

своим силам, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

- адаптивный спорт направлено прежде всего на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Основная задача заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере.

- адаптивная физическая рекреация направленно на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности. Основная задача состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов.

- адаптивная двигательная реабилитация направленно на восстановление у инвалидов, временно утраченных или нарушенных функций после перенесения различных заболеваний, травм или физических и психических перенапряжений. Основная задача заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств.

*Вывод:* рассмотрев направление и задачи основных видов адаптивной физической культуры был раскрыт потенциал возможностей средств и методов. Формирование адаптивной физической культуры возможна на основе интеграции знаний о структуре и содержании физической культуры и знаний нормальной и патологической анатомии, физиологии, психологии, и других смежных наук.

### **Литература.**

1. Берхман, И. И. Валеология – наука о здоровье :2-е изд., доп., перераб. / И. И. Берхман. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
2. Выдрин, В. М. Методические проблемы теории физической культуры / Теория и практика физической культуры // В. М. Выдрин. – 1984. – №6. – С. 10-12.
3. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
4. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры: учебн. пос. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
5. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. – М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. – 272 с. Т. II. – 292 с.
6. Щедрина, А. Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты / Теория и практика физической культуры // А. Г. Щедрина. – 1989. – № 4. – С. 5-7.

УДК 796

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Недосеков Ю.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься

физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение спорта, физической культуры, двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль. Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз – по сравнению с предыдущими столетиями.

Обратим внимание лишь на основные моменты. В первую очередь следует сказать о сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60 – 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определенное количество питательных веществ и с определенной скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно нетренированного, сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и, конечно же, быстрее стареет. Все иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее.. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после нее – начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же, у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.

Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др.

Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием.

Физические упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови.

Выполнение различных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма. Всякое заболевание сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Так вот, физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление. Соответственно изменяется деятельность сердца, легких, почек и др., приспособляясь к запросам работающих мышц и всего организма.

При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций. Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем

человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье, повышается долголетие.

По данным Беккера, в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста.

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечнососудистых заболеваний. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

В современном обществе, где тяжелый физический труд в течение короткого, с точки зрения развития человечества, периода времени оказался вытесненным машинами и автоматами, человека подстерегает опасность, о которой уже упоминалось, – гипокинезия. Именно ей приписывается в значительной степени преимущественная роль в широком распространении так называемых болезней цивилизации. В этих условиях особенно высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья человека играет физическая культура. Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т. к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

### ***Литература.***

1. Амосов, Н. М. *Раздумья о здоровье* / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Амосов, Н. М. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосова, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Белов, В. И. *Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет* / В. И. Белова. – М. : Химия, 1993. – 400 с.
4. Брехман, И. И. *Валеология – наука о здоровье: введение в валеологию* / И. И. Брехмана. – М. : Наука, 1990. – 510 с.

5. Муравов, И. В. *Физическая культура и активное долголетие // Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – М. : Наука, 1979.*

УДК:796.012.412.42

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Федосюк И.В.<sup>1</sup>, Платонова Е.П.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Институт бизнеса БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Существуют различные виды и способы оздоровления организма. Это и закаливание, и занятие различными видами спорта, и выполнение различных специальных упражнений и т.д. Но для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима также и определенная «доза» двигательной активности.

Физическая активность – одно из важных условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Она зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья [1].

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. В основе оздоровительного воздействия циклических видов спорта лежит возможность целенаправленного влияния на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека, равномерному развитию опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических возможностей, повышению обмена веществ, закаливанию. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. Физические упражнения могут стать наилучшим способом проведения свободного времени и являться индикатором состояния здоровья человека.

Наиболее простым, материально незатратным и доступным каждому средством является оздоровительная ходьба. Она относится к продолжительным умеренно интенсивным физическим упражнениям, объединенным под общим названием аэробные упражнения [2].

К ним относятся также бег, плавание, лыжи, велосипед и ритмическая гимнастика, если она выполняется продолжительное время и непрерывно. Именно анаэробные упражнения считаются лучшими на пути укрепления здоровья, поддержания активного жизненного тонуса, повышения общей выносливости и работоспособности. Не менее важным фактором является простота организации управления физической нагрузкой при использовании данных видов спорта вне зависимости от места и времени проведения занятий, контингента занимающихся.

Одним из таких видов оздоровительных нагрузок является оздоровительная ходьба.

Оздоровительная ходьба обладает рядом преимуществ: